



Hold altid fast på årerne!

Kontroller regelmæssigt sæde og håndstilling:



Sid lige,
med strakte ben!

Hold fast ved enden af årerne!
Tommelfingerne på ydersiderne!
Højre hånd tættere på maven, og
snævert under den venstre hånd!



1. Trin: Årebladet fladt på vandet

- a) Løft skiftevis den ene hånd, og tryk samtidig den anden hånd nedaf.
- b) Hold begge årer fast med én hånd!
Læn dig nu skiftevis til højre og venstre!
(se billedet)

2. Trin: Årerne lodret i vandet

a) Drej hænderne indtil begge åreblede er lodrette!
Hold så løst ved årerne at de flyder lodret i vandet.

Kontrolleres regelmæssigt: Håndleddene er strakte, når årebleddene er lodrette i vandet!

b) Løft skiftevis den ene hånd, og tryk samtidig den anden hånd nedaf. (se billedet)

c) Drej skiftevis begge åreblede vandret og lodret.



3. Trin: At ro fremad

Drej begge åreblede lodret!	Lodret!
Træk begge hænder til maven!	Træk!
Drej begge åreblede så de igen er vandret!	Vandret
Skub begge hænder til knæene, og lad årebladene ligge fladt på vandet!	Skub!

4. Trin: At ro baglæns

Træk begge hænder til maven,
Årebladene fladt på vandet!
Drej begge åreblad lodret!
Skub begge hænder til knæene!
Drej igen begge åreblede vandret!

5. Trin: At ro fremad med én side

Drej det ene åreblede lodret!
Træk begge hænder til maven!
Drej årebledet vandret igen!
Skub begge hænder til knæene,
og lad begge åreblade ligge fladt på vandet!

6. At ro ensidigt baglæns

7. Bensparket

8. Lange Wende